



RICHTIG ESSEN FÜR BABYS

Ihr Baby ist ca. 5 Monate alt.
Jetzt lernt es essen. Hier lesen
Sie was für Ihr Baby gut ist.

Was ist Beikost?

Ab ungefähr 5 Monaten braucht Ihr Baby mehr als Muttermilch oder künstliche Säuglingsmilch. **Es braucht zusätzlich Essen. Das nennt man "Beikost".** Beikost hilft Ihrem Kind, gesund zu wachsen. Sie können weiterhin Muttermilch oder Fläschchen geben. So lange wie Sie und Ihr Kind es möchten.



Wann fange ich mit Beikost an?

Beginnen Sie mit der Beikost **frühestens ab** dem Alter von **17 Wochen**. Beginnen Sie mit der Beikost **spätestens** ab dem Alter von **26 Wochen**.

DAS SOLL IHR BABY SCHON KÖNNEN:

Ihr Baby kann mit wenig
Hilfe aufrecht sitzen.

Ihr Baby kann seinen Kopf
ohne Hilfe halten.

Ihr Baby interessiert sich
für Essen. Und ihr Baby
spuckt die Beikost nicht
sofort wieder aus.

Was braucht mein Baby?

Lassen Sie Ihr Baby **verschiedene Lebensmittel** entdecken. Gute Quellen für **Eisen sind Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte** (wie Linsen und Erbsen). Eine gute Quelle für **Jod ist Fisch** (Lachs und Hering). Geben Sie in jeden Brei 1 bis 2 Teelöffel Pflanzenöl (z.B. Rapsöl). **Aber geben Sie kein Öl in Brei mit Milch.**

FRÜHESTENS AB DEM 5. MONAT

Gedünstete und **fein pürierte**
Lebensmittel:

BEISPIELE

Fleisch: Rind
Fisch: Lachs
Gemüse: Karotten,
Kürbis, Zucchini
Obst: Apfel, Banane

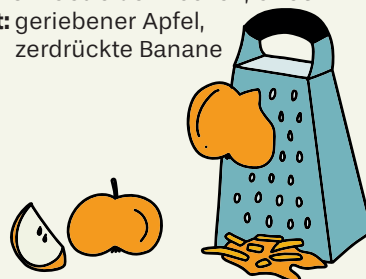


6 BIS 9 MONATE

Grob pürierte und quellende
Lebensmittel:

BEISPIELE

Flocken: Getreide-Flocken, Grieß
Obst: geriebener Apfel,
zerdrückte Banane

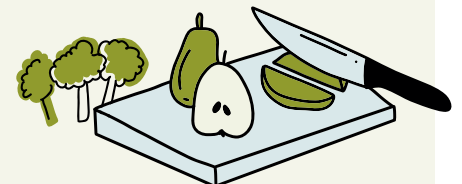


9 BIS 12 MONATE

Feste Lebensmittel, die
geschnitten, gewürfelt
oder **gehackt** sind:

BEISPIELE

Gemüse: gekochte Karotten-Stücke,
kleine Süßkartoffel-Stücke, Brokkoli
Obst: weiche Birnen-Stücke



WASSER: Ab 5 Monaten können Babys zusätzlich zur Milch Wasser aus Becher oder Tasse trinken.
Ab 9 Monaten steigt der Flüssigkeitsbedarf. Jetzt braucht Ihr Baby **regelmäßig Wasser** zum Trinken.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG BEI BABYS: Eine vegetarische Ernährung mit Eiern, Milch und Milch-Produkten ist möglich. Dabei muss Ihr Baby genug Vitamine und Mineralstoffe bekommen. Besonders ist auf Eisen und Jod zu achten. Lassen Sie sich von einer Fachkraft beraten.

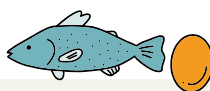
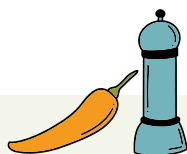
VEGANE ERNÄHRUNG BEI BABYS:

Bei einer veganen Ernährung fehlen Ihrem Baby wichtige Nährstoffe. Daher wird davon dringend abgeraten. Lassen Sie sich von einer Fachkraft für Ernährung beraten.

Geben Sie Ihrem Baby diese Lebensmittel NICHT.



Keine scharfen Gewürze



Keine rohen Eier, **keinen** rohen Fisch, **kein** rohes Fleisch, **keine** Innereien



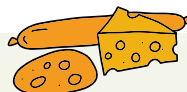
Keine ganzen Nüsse oder Samen. Gemahlene Nüsse und Samen können Sie geben.



Kein Salz, **keinen** Zucker, **keinen** Honig



Keine Rohmilch



Keine Wurst, **keinen** Käse



Keine Süßigkeiten, **kein(e)** Säfte, Kaffee, Limonaden, Alkohol

Quetschies? Lieber nicht!

In Quetschies ist oft viel Zucker. Außerdem isst das Kind beim Nuckeln sehr schnell und zu viel.



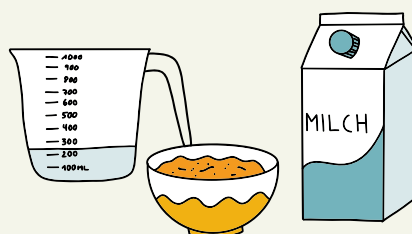
www.richtigessenvonanfangen.at/de/quetschies-lieber-nicht/



KUHMILCH IN DEN ERSTEN 12 MONATEN Im ersten Lebensjahr soll Kuhmilch nicht als Getränk gegeben werden.

Ab dem 6. Monat können Sie pasteurisierte Kuhmilch in den Getreidebrei geben. **Geben Sie keine Kuhmilch in einen Brei mit Fleisch!**

Beginnen Sie mit **kleinen Mengen** und steigern Sie diese langsam. Geben Sie Ihrem Baby nicht mehr als 100 bis 200 Milliliter (ml) Milch pro Tag bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Alternativ zu Kuhmilch können Sie Joghurt oder Buttermilch verwenden.



Wie gebe ich meinem Baby den 1. Brei?

Mit dem 1. Brei können Sie zu jeder Tageszeit beginnen. Beobachten Sie Ihr Baby, ob es Hunger hat, bevor Sie etwas zu essen anbieten. **Geben Sie Ihrem Baby Zeit.** Sorgen Sie für eine **ruhige Umgebung** und üben Sie bitte keinen Druck aus. Dreht Ihr Baby den Kopf weg oder spuckt den Brei sofort aus, ist es satt.



BREI Die Lebensmittel sollen am Anfang ein **fein pürierter Brei** sein. **Verzichten Sie bitte auf Salz und Gewürze.**

MENGE Beginnen Sie mit **2 bis 3 Teelöffeln Brei**, zum Beispiel Karotten-Brei. Probieren Sie auch andere Lebensmittel aus. Wie reagiert Ihr Baby darauf?

ABWECHSLUNG Vielfalt am Teller: Lassen Sie Ihr Baby **verschiedene Lebensmittel mit allen Sinnen erleben**. Haben Sie Geduld. Nicht jedes Essen schmeckt dem Kind sofort. Bieten Sie dem Baby das Essen öfter an.

AUFMERKSAMKEIT Benutzen Sie beim Füttern keine Handys, Bildschirme oder andere Ablenkungen. Ablenkungen können dazu führen, dass Sie Sättigungszeichen vom Baby nicht bemerken.

1. Wie ernähren Sie Ihr Baby richtig und gesund?
<https://www.richtigessenvonanfangen.at/de/bereich/ich-moechte-mein-baby-richtig-ernaehren/>

2. Breirezepte
<https://www.richtigessenvonanfangen.at/de/rezept-kategorie/beikostalter/>

3. Beikostgläsern
www.richtigessenvonanfangen.at/de/checkliste-beikost-produkte/

